



ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಕೋಸಂಬರಿ, ಗೊಜ್ಜು

ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯ ಉಪ್ಪು ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ, ಮೊಳಕೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಕಹಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ



ಮೆಂತ್ಯ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೆಂತ್ಯ 2 ಚಮಚ/ ಮಾವಿನಕಾಯಿ 2/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 8-10

ಬೆಲ್ಲ ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರ/ ಒಂದು ಚಮಚ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ/ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ನೀರು ಸೋಕಿಸದೆ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕೆವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಆದ ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಪೇಸ್ಟ್, ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಹುಳಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಪಸೆಯಿಲ್ಲದ ಬಾಟ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿ. ಆಗಾಗ ಚಮಚದಿಂದ ಕಲಕುತ್ತಿರಿ. 2-3 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಚಿತ್ರಾನ್ವ, ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



ಮೊಳಕೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಕೋಸಂಬರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ/ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು/ ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು/ ನಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಳಕೆ ಮೆಂತ್ಯ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರುಚಿಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಸಹ ಹಾಕಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಕಪ್/

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಎಸಳು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ.

ನಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧದ್ದು ಅಥವಾ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಮೊಳಕೆ ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಯಾದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ತಾಳಿಪ್ಪು, ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

